

# Recargue energía

Boletín de octubre de 2019

*Artículo destacado:*  
**¿Cómo recarga energía?**

*Conciencia mensual:*  
**Octubre es el Mes de Concientización sobre la Depresión**

*Infographic:*  
**Comer sano durante la temporada navideña**

*Hablemos video:*  
**Asertividad**



Recuerde que es un ser humano. Los seres humanos deben prestar atención a sus señales de «batería baja» y encontrar formas de recargar energía. **¿Hora de recargar energía? A continuación, se brindan algunos consejos...**

Los problemas de salud mental son tan incapacitantes como los problemas de salud física. **Lea cuáles son algunos de los signos comunes de depresión...**

Comer bien y controlar las calorías durante las vacaciones pueden ser objetivos difíciles de lograr. **Estos son algunos consejos que pueden ayudarlo...**

Comuniqué sus necesidades al mismo tiempo que respeta las necesidades de los demás. **Conozca los beneficios y obtenga algunos consejos para ser asertivo... En inglés.**

## Obtener ayuda

El apoyo confidencial, la información y las referencias de recursos están disponibles para una variedad de inquietudes, tanto laborales como personales. Solicite asistencia para usted, los miembros de su hogar o sus hijos adultos menores de 26 años, ya sea que vivan en su hogar o no. ¡Llámenos o visítenos en línea hoy mismo!

# Resources for Living®

# ¿Cómo recarga energía?



[Volver al índice](#)

La recarga de energía actualmente es un modo de vida. Todos los días recargamos nuestros teléfonos, tabletas y otros dispositivos que nos ayudan a administrar nuestras vidas.

Pero, ¿qué se puede decir de recargar sus propias energías? No puede usar un enchufe o cable para eso. Debe encontrar métodos que funcionen para usted.

## Tocar fondo

Muchas veces, ni siquiera nos damos cuenta de que necesitamos tiempo de descanso. La vida puede ser tan ajetreada que no hacemos caso a las señales de alarma que indican que estamos «sin batería», o agotados.

## Qué buscar

¿Sentirse excedido es su nueva norma? Usted:

- ¿Trabaja toda la semana y luego realiza otros trabajos o tareas agotadores en sus días libres?
- ¿Trabaja hasta altas horas de la noche y aún tiene más por hacer?
- ¿Pasa tanto tiempo haciendo cosas para todos los demás que le queda poco o nada de tiempo para usted?
- ¿Sigue adelante pase lo que pase? En caso afirmativo, consulte con un amigo cercano y pregunte si parece agotado.

## Cómo comenzar de cero

¿Hora de recargar energía? A continuación, se brindan algunos consejos:

- Reserve tiempo solo para usted y asegúrese de cumplirlo.
- Comprometerse a hacer ejercicio
- Practique la meditación, el yoga, la conciencia plena o cualquier otro ritual que lo rejuvenezca.
- Aprenda a decir «no» cuando decir «sí» no es bueno para usted.

Recuerde que es un ser humano. Los seres humanos deben prestar atención a sus señales de «batería baja» y encontrar formas de recargar energía.

¿Por qué no se toma un momento para pensar en una nueva forma de recargar energía? Elabore un plan para incorporarlo a su horario. Después de un tiempo, vea si se siente más feliz y más activo.

**El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.**

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.

# Octubre es el Mes de Concientización sobre la Depresión



[Volver al índice](#)

Muchos de nosotros conocemos los signos de enfermedades como enfermedades cardíacas, diabetes e hipertensión. Pero, ¿qué se puede decir de los signos de depresión? Menos personas conocen estos síntomas porque los problemas emocionales como la depresión generalmente han sido barridos debajo de la alfombra.

## Estigma de salud mental

Los problemas de salud mental pueden ser tan incapacitantes como los problemas de salud física. Entonces, ¿por qué las personas fingen que los problemas emocionales no existen? Se trata de un estigma de salud mental que puede ser muy dañino si evita que alguien busque ayuda. Lo que sea que le esté causando dolor o daño, ya sea físico o emocional, necesita atención y tratamiento.

## Saber qué buscar

La depresión de cada persona es diferente. Pero estos son algunos síntomas comunes:

- Fatiga;
- Incapacidad para centrarse o concentrarse;
- Tristeza, ira e irritabilidad;
- Pérdida de interés en la diversión, o pasar mucho tiempo solo;
- Dormir demasiado o muy poco;
- Ansiedad.

## El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.

## Saber qué hacer

Si alguien que conoce parece deprimido, puede ayudar al escucharlo, alentarle y nunca juzgarlo. Describa sus observaciones y por qué le preocupa. Ofrezca acompañar a la persona a ver a un profesional que pueda ayudarlo. Nunca le diga a una persona deprimida que se «haga fuerte» o «trate de ser feliz». Eso es como pedirle a alguien con una pierna rota que «camine hasta que se le pase». No es algo que pueda hacer.

Si se siente deprimido, obtenga ayuda profesional. Permita que alguien que se preocupe por usted sepa por lo que está pasando. Y permita que esa persona lo ayude.

Para obtener más información, comuníquese con nosotros. También puede llamar a la Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-8255** para obtener ayuda en cualquier momento, de día o de noche.



# CONSEJOS PARA COMER SANO DURANTE LAS VACACIONES

COMER BIEN Y CONTROLAR LAS CALORÍAS DURANTE LAS VACACIONES PUEDE SER DIFÍCIL. ESTOS SON ALGUNOS CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDAR:



NO ASISTA A UNA FIESTA MUY HAMBRIENTO



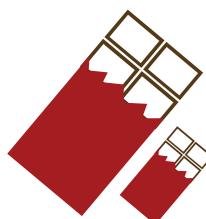
SIÉNTESE DE ESPALDAS AL BUFFET PARA DISMINUIR LA TENTACIÓN

COMA PEQUEÑOS REFRIGERIOS (COMO VERDURAS) ANTES DE UNA FIESTA



SI QUIERE POSTRE, LIMÍTESE A UN BOCADO DE SUS FAVORITOS

PRUEBE CADA PLATO QUE DESEE, PERO EN PORCIONES PEQUEÑAS



COMPROMÉTASE A SERVIRSE SOLO UN PLATO DE COMIDA, INCLUSO EN UN BUFFET

DISFRUTE DE LA GENTE: ¡PARA ESO SON LAS FIESTAS!



[Volver al índice](#)